EFT WEB CAMP 2012

Report di :

MARZIA RABATTI

Musica & Parole:
Un Portale per l'ANIMA
E.F.T. per premere i tasti GIUSTI..!

Caro lettore, questo report/ebook è stato realizzato per l'evento ***EFT WEB CAMP 2012****.*

L'EFT WEB CAMP 2012 è stato uno ***straordinario evento on-line****, mai tentato prima in Italia, che ha coinvolto* ***30 relatori diversi*** *in altrettanti webinars in diretta o registrati ed è stato seguito complessivamente da un migliaio di persone...*

Questo report rappresenta un ***approfondimento*** *realizzato dall'autore sul tema trattato durante il suo intervento all'EFT WEB CAMP 2012.*

EFT è una tecnica semplice e straordinaria e ogni autore ne ha dimostrato la sua ***versatilità, utilità ed efficacia*** *con* ***chiarezza, estro e professionalità****.*

Ti invitiamo, attraverso la lettura di questo approfondimento, a ***sperimentare su di te la forza risolutiva di EFT*** *augurandoti di trarne i benefici che ne abbiamo tratto tutti noi che la utilizziamo costantemente.*

Buona lettura, Sara Bassot e Stefano Grassini di ***www.eftwebcamp.com***

Musica e Parole…. Un Portale per L'anima

EFT per premere i tasti giusti

- **A caccia dell'Attivatore… Cosa è, e a cosa ci serve?**
- **Musica e Parole… un portale per l'Anima per dirsi la verità**
- **Esperienze ed esempi**
- **Scrivi la tua canzone e… picchietta**
- **Il lavoro con EFT e Musica in gruppo o individuale**

Amo leggere, scrivere ed evolvermi.

Ho fatto mia la massima "C'è tempo per tutto", e alla veneranda età di 45 anni ho iniziato ad andare a lezioni di Piano. Suonare è un sogno che mi accompagna fin da bambina.

Ho unito la passione per la musica e le canzoni ad EFT per necessità, perché, molte volte, mentre ascoltavo alcune canzoni mi ritrovavo a

piangere o notavo emergere un'emozione che cambiava il mio stato d'animo anche con una sola parola.

Così semplicemente iniziavo a picchiettare e a lasciare emergere ricordi o sensazioni legati a quell'emozione.

Con il tempo mi sono accorta che questo modo di lavorare con EFT, per me era come una scorciatoia verso il nocciolo della questione e ho iniziato a lavorare con EFT e varie canzoni su di me.

Questo tipo di lavoro è adatto a tutti ma soprattutto a quelle persone che spesso dicono: "Ho fatto il corso ma non so da dove cominciare non mi vengono le parole".

In questo modo sfruttate le parole delle canzoni che vi attivano e semplicemente picchiettate seguendo il flusso delle emozioni.

A caccia dell'Attivatore. Cosa è, e a cosa serve?

L'attivatore, in EFT è quello stimolo esterno percepito con i nostri sensi che ci connette al disagio o alla gioia. Il gancio che ci trascina nell'emozione, in effetti una volta individuato è molto facile che con pochi giri di EFT si riesca ad elaborare la radice della causa del nostro disagio e dissolverla, ma a volte la difficoltà sta proprio nello scovare l'attivatore.

Ho riscontrato che le canzoni sono delle meravigliose trappole per Attivatori. Se cominciamo a farci caso ci ritroviamo a provare emozioni anche intense magari senza neanche esserci accorti delle parole che abbiamo udito. Se ascoltiamo i testi poi… il lavoro è ancora più semplice e diretto.

Il bello è che non occorre neanche conoscere la lingua in cui vengono cantate. Mi sono accorta che canzono in inglese, di cui non capisco che poche parole, comunicavano molto chiaramente con il mio inconscio, così

ho cercato la traduzione di alcune di queste e sono rimasta meravigliata da come il contenuto fosse percepito dalla mia Anima che, evidentemente, sa anche le lingue straniere.

Quali sono le canzoni che Attivano?

Tutte quelle che per qualche motivo ci piacciono e non ci piacciono.

Evidentemente vanno a toccare ricordi dolorosi o piacevoli ormai archiviati ma che ancora ci muovono sentimenti di gioia o di dolore, di speranza o di rimpianto.

Cosa c'è di male a provare questi sentimenti?

Assolutamente niente.

Ma se siete come me, a volte, vi lasciate prendere la mano e magari vi accorgete che ancora state rimpiangendo un amore passato, o un'occasione perduta o un'esperienza triste e dolorosa che vi è capitata… ormai tanti anni fa. Questo vi incastra in una situazione non reale rispetto al presente e a quello che potete effettivamente godervi Ora, Adesso, in questo preciso istante.

Se avete letto l'introduzione avrete notato che io sono stata maestra di questo per molti anni ma poi mi sono accorta che stavo continuando a portarmi dietro zavorre inutili. Potevo aver tratto lezioni utili dalle mie esperienze ma ero decisa a lasciare i pesi inutili per viaggiare più leggera.

Musica e Parole… un portale per l'anima per imparare a dirsi la verità

Sono per natura una persona sincera e trasparente, non riesco a mentire e se capita che nascondo una mezza parte di verità si vede da lontano un miglio, eppure mi sono accorta che quando si tratta di scovare convinzioni e credenze la mia mente a volte mente…

Sono profondamente convinta di avere la chiave di lettura giusta di una situazione, dei miei sentimenti o di quelli altrui ma spesso devo ritrattare andando un po' più a fondo rispetto alla Verità che mi sono detta fino a quel momento.

Le canzoni mi aiutano molto in questo lavoro perché magari non saprei da dove cominciare in questa ricerca dell'onestà e della trasparenza con me stessa e con gli altri; quindi lascio fare a loro. Sono le canzoni che cercano me. Continuo a sentirne di vecchie e di nuove e resto in ascolto del messaggio per me connesso con l'emozione o la sensazione fisica che mi provocano e noto quali sono le parti che mi attivano.

Per questo tipo di lavoro ho riscontrato utile procurarsi il testo scritto delle canzoni che senti in risonanza con te e leggerlo sottolineando le parti più coinvolgenti. Poi puoi iniziare il lavoro con EFT iniziando usando le parole del testo dove senti più carica emotiva (usa la scala di valutazione da 0 a 10).

Esperienze ed esempi

Passiamo alla parte pratica perché sicuramente rende meglio l'idea del messaggio che mi piacerebbe passarvi.

Una canzone che sentivo mi commuoveva già dalle prime battute…
TIENIMI CON TE (C. Baglioni)

Prima domanda:

A chi sto dicendo Tienimi con te?

Io sentivo alla Mamma.

(La mia infanzia, come quella di molti, non è stata una passeggiata. Ero la prima di tre bambini e in casa avevamo anche i nonni anziani e altri

problemi… insomma la mamma aveva il suo bel da fare, si innervosiva se noi litigavamo e le punizioni erano severe).

Quindi iniziavo a picchiettare: (ricordatevi di parlare come se foste ora bambini)

Anche se mi sento sola perché la mamma non mi coccola

Anche se la mamma mi brontola e non vado mai bene

Anche se la mamma ha tanto da fare e mi sento non vista

Anche se quando la mamma mi punisce ho paura e mi sembra una strega

Anche se ho paura che la mamma si liberi di me e mi metta in collegio

Come avrete notato al solo pensare di dire alla mamma "Tienimi con te" mi si sono aperte tante porte su cui lavorare con EFT.

Continuando a picchiettare potete concentrarvi sulle emozioni che emergono, Paura, Rabbia, Delusione e magari soffermarvi sui particolari delle scene che vi tornano in mente…

Anche se quando mi punisce ho paura come quella volta che mi ha chiuso nello stanzino al buio… per esempio.

Continuate a picchiettare e a sentire.

Poi fate una pausa e un bel respiro.

Ora provate a sentire cosa vi fa… dire alla mamma TIENIMI CON TE.

E procedete come prima su quello che emerge.

Magari rabbia o paura…

Anche se vorrei tanto che tu mi tenessi ma ho paura di una parte di te

Anche se quella parte da strega mi fa scappare

La piccola Marzia non poteva dirle Tienimi con Te perché non si fidava di lei totalmente e mi sono accorta che questo schema non era cambiato molto neanche nell'età adulta quando ormai con la testa avevo capito le sue motivazioni i suoi momenti difficili etc. etc.

E' stato dopo il lavoro su questa canzone e su altre che ho sentito più pace e fiducia nei suoi confronti dopo 40 anni di diffidenza.

Dopo un po' di pulizia, è venuto in mente quando mi prendeva in braccio e mi leggeva le favole. Si perché c'è stato anche quello ma, la mia bambina ferita, per connettersi con le coccole, ha avuto bisogno di concedersi il lusso di sentire anche il dolore e la rabbia per le esperienze negative.

A questo riguardo potete provare anche con altre canzoni dedicate alla mamma o al babbo: Cullami di Emma, Mamma e Papà di Alex Britti, Patapan di Baglioni… ma forse il consiglio più utile è semplicemente aprite il cuore alle parole delle canzoni, saranno loro a trovare voi.

Prova a fare anche questo gioco: le stesse parole sentile rivolte a qualcun altro,tanto per fare un esempio, al partner, al nonno, ad un'amica, ad un amore passato… e senti che emozione ti muove.

Ti ritroverai catapultato in un altro giro di giostra, altre sensazioni altre emozioni, altri ricordi da picchiettare

Lo scopo come avrai capito non è dimenticare le esperienze ma lasciare andare il dolore legato ad esse, o il rimpianto se sono state felici e ora non ci sono più, per essere liberi di godersi il presente.

Facciamo un altro esercizio.

Ho lavorato molto con la canzone GLI UOMINI NON CAMBIANO di Mia Martini.

Anche qui già con le prime parole mi attivavo… questa volta nel rifiuto…

"Sono stata anch'io bambina" (fin qui tutto bene)

"Di mio padre innamorata"…. Partiva subito un commento in testa…. "Col cavolo"

Cosa mi faceva questa frase?... Rabbia

E così picchietto sulla rabbia al pensiero di essere stata innamorata del padre… nel mio caso mi venivano in mente scene di quando ero piccola e sentivo litigare e altri episodi che sono andata a picchiettare.

Magari invece tuo padre ti manca… hai sentito il suo amore e continui a cercarlo così puro e incondizionato e magari lo confronti con tutti gli uomini che conosci e nessuno è all'altezza, quindi senti altro…

Segui il tuo cuore e picchietta…

Poi dice "per lui sono sempre stata la sua figlia sgangherata"

E lì attaccavo con:

Non vado bene così

Non è contento di me….

Mi vuole diversa

Era meglio se ero un maschio

Poi dopo aver lavorato su quanto emerge relativo a ricordi o emozioni connesse, si passa alla parte Bella…

Una cosa importante quando si lavora con EFT è senz'altro quella di lasciare emergere la sofferenza per dissolverla ma anche picchiettare mentre si installano propositi positivi. Questa è chiamata EFT GENERATIVA.

In questo caso ho detto:

C'è stato un tempo in cui ho sentito la forza e l'amore di mio padre

Mi riconnetto con quella piccola Marzia che attinge forza e amore dal padre

Vado bene così

Mio padre è fiero di me

Etc…. esagerate pure.

Nel caso precedente, dopo aver scandagliato la sofferenza della piccola Marzia che vuole essere tenuta dalla mamma, mi concentro su quello che voglio da ora in poi o su quanto di positivo ho avuto.

Tipo:

Questo fare da sola mi ha reso indipendente

Posso chiedere in ogni momento un po' di tempo per me

Mia mamma mi ama così come sono

L'ultimo esempio lo vorrei fare su una canzone che mi faceva piangere ma che per un po' di tempo non riuscivo a capire perché.

Questo accade quando il trauma è stato rimosso e occorre un po' più di

tempo e di ascolto di noi stessi per accedere "all'attivatore" dell'emozione

ma fidatevi se siete coinvolti emotivamente da alcune parole o da della

musica non è a caso.

La canzone si intitola MINIERA e parla di una coppia di innamorati. Lui lavora in miniera poi un giorno c'è un'esplosione e non torna più a casa.

Ovviamente l'episodio è triste di per se, la musica bellissima, la storia d'amore struggente… ma ormai da tempo ho imparato che **quando piangiamo non lo facciamo mai per quello che accade agli altri ma per quanto è accaduto a noi o abbiamo paura che ci accada,**e io con questa canzone mi scioglievo in lacrime in più punti (tanto che Morena , la mia bambina di 9 anni, appena sentiva le prime note mi veniva a portare un fazzoletto).

Ormai è appurato che noi non siamo solo memori delle nostre esperienze ma portiamo anche memorie antiche dei nostri antenati e come prima spiegazione mi sono detta che forse qualche mio avo aveva effettivamente lavorato in miniera.

L'importante non è "Capire" cosa ci attiva ma "Sentire" quello che ci fa soffrire per non riportarlo nella vita di oggi.

Lavorando con questa canzone mi sono connessa alla sofferenza e al lutto che ho provato a 11 anni quando mio nonno è morto improvvisamente mentre ero distante e non l'ho più rivisto.

Poi ho sentito la paura che succedesse a mio padre e nel presente a chi amo.

Capite che non si vive bene avendo costante paura che accada qualcosa a chi amiamo.

Non sto a segnalarvi tutti i passaggi perché ognuno ha la propria esperienza di vita e soprattutto le proprie Canzoni. Posso solo invitarvi ad

ascoltarle con il cuore. Vedrete come la via verso le emozioni e i ricordi si farà più chiara e con EFT anche più semplice.

Scrivi la tua canzone e… picchietta

Anche questo è un ottimo modo per entrare nelle emozioni per me e centrare l'attivatore da trattare.

In attesa di diventare una compositrice di musica mi permetto di usare i brani di vari cantautori che mi piacciono e ci cambio le parole.

Quando la canzone è composta con tutte parole tue potenzialmente hai materiale di lavoro su ogni parola.

Proviamo?

Portate alla mente un motivo che vi piace… e pensate a una situazione che ora vi causa disagio.

Provate a sentire la musica nella vostra testa o a canticchiarla mentre avete in mano una penna e davanti a voi un foglio.

… e ora lasciate fluire le parole. Per alcuni sarà più facile per altri un po' meno ma dopo un po' di pratica credo che tutti avrete almeno qualche frase da canticchiare e picchiettare della "vostra canzone".

Questo è qualcosa che ho fatto fin da bambina… ho ritrovato canzoni variate da me all'età di 12/13 anni con musiche di Renato Zero o Baglioni.

Oggi condivido con voi questa:

Titolo: PROVACI MARZIA Musica di De' Andrè "La guerra di Piero"

Provaci Marzia, provaci ora

Se non riesci provaci ancora.

Ma non permettere che una debole prova

Sostituisca la tua vera natura.

Non ti adagiare per compiacere

Perché se rischi provan dolore

Datti lo slancio

Compi quel passo

Dopo vedrai non sarà più lo stesso.

Se ci rinunci e ti strascichi appena

Li vedi tranquilli ma perdi la lena

E così giorno dopo giorno

Ti lasci indietro solo il ricordo

Di quando eri più coraggiosa

E ti buttavi sopra ogni cosa

Ora tentenni e ti difendi

Da tutto quello che non conosci.

Aspetti l'onda ma non ti tuffi,

vuoi la passione e la pretendi

ma se rimani fissa a guardare

finisce il gioco e tu hai da iniziare.

Non è un ordine è solo un consiglio

Di chi ti vede dalla scogliera

Mettere un piede e tirarlo via

In una danza senza armonia.

Provaci Marzia provaci ora,

se non riesci provaci ancora

ma non lasciare niente intentato

per la paura….

DI AVER OSATO.

" Ascoltare una bella canzone può farti sentire un mondo d'amore.

Quando scrivi la Tua, ci stai camminando dentro".

Tiziano

Funziona? Direi di sì.

Non avrei mai pensato di partecipare ad un progetto del genere, fare un video e parlare per un'ora davanti ad una telecamera qualche anno fa. Credevo non mi interessasse, che io fossi adatta a fare altro… e forse è vero, ma sono felice che Sara e Stefano mi abbiano incoraggiato a partecipare nonostante sulle prime avessi detto di no. Ora ci sono e sono stata felice di fare questa esperienza e condividere con voi le applicazioni di EFT con la Musica.

Spero di aver passato chiaramente questo metodo di lavoro semplice ed immediato. Se così non fosse vi invito a contattarmi così potete partecipare gratuitamente come osservatore ai laboratori di gruppo

"Musica e Parole… un Portale dell'Anima"che tengo a Sesto Fiorentino e Calenzano o prenotare una seduta di prova individuale di un ora che offro gratuitamente a chiunque si presenta come iscritto a questo progetto.

Buon EFT e MUSICA a tutti.

Marzia Rabatti Tel 349/5609295

Sito www.latuavitapienamente.it

Sul sito puoi trovare tutti i progetti di lavoro miei e in collaborazione con Silvia Pallini proposti dall'Associazione Culturale LA TUA VITA PIENAMENTE

mail marzia@latuavitapienamente.it